

ALERTA DE ALTAS TEMPERATURAS

90 Grados Ferenheit y Mas

DEPARTAMENTO DE SALUD Distrito de Columbia

Cúidese de las Olas de Calor

Ya llegó el verano, y con la llegada del mismo podemos esperar días muy calurosos durante los próximos meses. Cuando las temperaturas alcanzan los 90 grados Farenheit o más debemos ser muy cuidadosos de no convertirnos en víctimas de la exposición al calor. Las temperaturas calientes y húmedas pueden causar problemas médicos, tales como agotamiento, calambres, retortijones, y derrames, especialmente si usted es muy joven, mayor de edad, en sobrepeso o sin hogar. Es muy importante el cuidar de las personas mayores así como de las personas sin hogar, o familiares, vecinos o amigos con impedimentos o que vivan solos para asegurarnos de que están bien, especialmente en días muy calurosos. Es además muy importante el cuidar de niños pequeños cuando están fuera de la casa y asegurarnos de que estén bebiendo suficientes líquidos para prevenir la deshidratación y otras enfermedades relacionadas con el calor. Su riesgo de enfermarse a causa del calor aumenta si:

- Ingiere bebidas alcohólicas
- Sufre de alta presión arterial
- Tiene problemas de circulación
- Padece de diabetes
- Ha tenido derrames anteriores
- Padece de infección o fiebre
- Sufre de diarrea
- Su corazón esta debilitado
- Su casa tiene mala ventilación
- Tiene enfermedades de la piel o quemaduras
- Padece de asma u otras condiciones respiratorias
- Toma ciertos medicamentos
(Consulte a su doctor)

¿Cuáles son los Síntomas?

- Dolor de cabeza
- Náusea, escalofríos
- Debilidad o fatiga

- Mareos o periodos de desmayos
- Respiración rápida
- Alta temperatura del cuerpo
- Piel reseca o caliente
- Dolores severos en los músculos (piernas o brazos)
- Alta presión arterial
- Ansiedad o indiferencia
- Pérdida de conocimiento

¿Qué debe hacer si ve alguno de estos síntomas?

- Manténgase tranquilo
- Llame a un doctor o a una ambulancia (9-1-1)
- Acueste a la víctima sobre su espalda
- Remueva la ropa de la víctima o suéltele la ropa apretada lo más posible
- Déle a la víctima pequeños sorbos de agua únicamente si la víctima esta conciente y si puede tragar
- Levante las piernas de la víctima un pie por encima del piso
- Abanique a la víctima
- Aplique paños húmedos y fríos a la piel de la víctima
- Mueva a la víctima a un área fresca si es posible
- Evite dar masajes a la víctima, aunque se queje de dolores musculares
- No utilice bolsas de calor (“heat packs”)

¿Cómo prevenir enfermedades por el calor?

- Beba muchos líquidos (agua)
- Evite comidas calientes y pesadas
- Evite actividades extenuantes en las afueras de su casa
- Trate de sentarse en un area con sombra
- Utilize un sombrero y ropa suelta (de colores claros)
- Evite bebidas alcohólicas o con cafeína
- Mantegase en lo posible, retirado del sol
- Visite un centro de salud en su área (llame a la línea de ayuda para direcciones)

Números de Teléfonos Importantes

Línea de ayuda: (202) 673-6800
Línea para Personas sin Hogar: 1-800-535-7252
Emergencias Medicas: 9-1-1



Gobierno del Distrito de Columbia
Anthony A Williams, Mayor

